**Игры релаксации**

(Солнечный зайчик, Полянка, Волны)

Ведущий: - Мы с вами очень хорошо поработали! Самое время немного отдохнуть и расслабиться. Давайте попробуем немного пофантазировать и представить себя в необычном качестве – в роли солнечного зайчика. Пожалуйста, устройтесь как можно удобнее (можно присесть на ковёр). Когда начнёт звучать музыка, попытайтесь представить и почувствовать то, о чём я буду говорить. (Звучит спокойная музыка в аудиозаписи).

«Пусть каждый представит себе, что на макушке у него сидит хорошенький, пушистенький солнечный зайчик. Мягкими солнечными лапками он гладит тебя по волосам. Улыбнись солнечному зайчику! А зайчик посидел немного на макушке и побежал на своих солнечных мягоньких лапках дальше. Посидел на лбу, пощекотал носик, дотронулся до щёчек и прыгнул на подбородочек! Погладь зайчика, который удобно устроился у тебя на подбородке! Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть! Подружись с солнечным зайчиком! Вот и замечательно! Солнечный зайчик тоже рад дружбе с тобой! А теперь солнечный зайчик прыгнул на правую ручку – пробежался от пальчиков до плеча и обратно. Перепрыгнул на левую - пробежался от пальчиков до плеча и обратно. Перепрыгнул на живот. А с живота на ноги. Пробежался по правой ноге, пробежался по левой, перепрыгнул на пяточки и пощекотал их. Затем солнечный зайчик отправляется в обратный путь – прыгнул на животик, на подбородочек и устроился удобно на макушке. Мягкими солнечными лапками он гладит тебя по волосам. Это он так прощается с тобой. Попрощался и прыгнул к себе домой – на солнышко! Солнечный зайчик – твой друг, он всегда придёт к тебе, когда ты его позовёшь!»

Теперь откройте глаза, медленно потянитесь и улыбнитесь друг другу.

**Вербализация ощущений:**

- Каким вы представили себе солнечного зайчика?

- Каким было прикосновение солнечного зайчика?

- Удалось ли вам отдохнуть немного за это время?

- Улучшилось ли ваше настроение?

**Цветочная поляна**

**Цель**: снятие напряжения путем создания положительного эмоционального фона.

**Время**: 15-20 минут.

**Материал**: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце.

Цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей. Магнитофон и аудиокассета с записью звуков природы.

**Инструкция**: Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем нам и желают удачной сдачи экзаменов.

**Примечание**: Создание участниками тренинга цветочной поляны сопровождается звуками природы с аудиокассеты или легкой приятной музыкой. (Например, можно использовать мелодии композитора Е.Доги, «Симфонию любви» Ф.Гойи, классические произведения Моцарта, Бетховена и др.).

**Анализ**: Какие чувства у вас возникали при выполнении упражнения?

Поделитесь своим настроением.

**Волна**

Расслабляюсь на спине,

как медуза на волне…

Глазки закрываются…

Тело расслабляется…

Тихо плещется волна…

Нас баюкает она…

Баю – бай, баю – бай,

Глазки тихо закрывай…

Вот прохладный ветерок

Пробежал по телу…

Отдохнули! Вновь пора

браться нам за дело!

(И. п: лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, желательно музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста)